# Cardamines

*Cardamine des Près (C. pratensis) ou des bois « flexueuse » (C. sylvatica)*




*Récolte : Février à mai. Il existe 37 autres espèces du genre Cardamine en Europe.*

## Descriptif Botanique

Jolie plante printanière dont les feuilles forment une rosette basale régulière. Les fleurs ont quatre pétales en croix, lilas pâle (ou blanche pour la sylvatica) et légèrement veinées avec 6 étamines jaunes.

## Usages Culinaires

### MANGER

**Cru :** Les feuilles des jeunes rosettes, les jeunes pousses et les fleurs en début de floraison sont excellentes dans les salades.

### BOIRE

- **Cru :** Ajouter les jeunes pousses et feuilles dans les jus de légumes.
- **Chaud :** Tisane avec les feuilles séchées (bon pour les intestins).

## Recette : Canapés de Cardamine

**Ingrédients :**

- Fleurs de cardamine
- Jeunes feuilles de cardamine
- Beurre ou fromage frais
- Tranches de pain (tartines)

**Préparation :**

- Hacher très finement les jeunes feuilles et les fleurs.
- Tartiner les tranches de pain avec du beurre ou du fromage frais.
- Parsemer généreusement le hachis de cardamine sur les tartines.

> **Astuce Santé :** Avec leur goût de cresson, elles sont délicieuses. La grande richesse en vitamine C justifie de l'employer crue surtout !

## Propriétés & Santé

**Intérêt pour la santé :** Riche en vitamine C et minéraux (potassium, fer, magnésium), la cardamine stimule l'appétit et les fonctions biliaires et rénales. Elle favorise l'élimination des toxines et renforce les défenses.

**Divers :** En compresses en cas de douleurs articulaires et rhumatismales (écraser des feuilles fraîches, ajouter un peu d'eau chaude et poser le tout sur le corps).